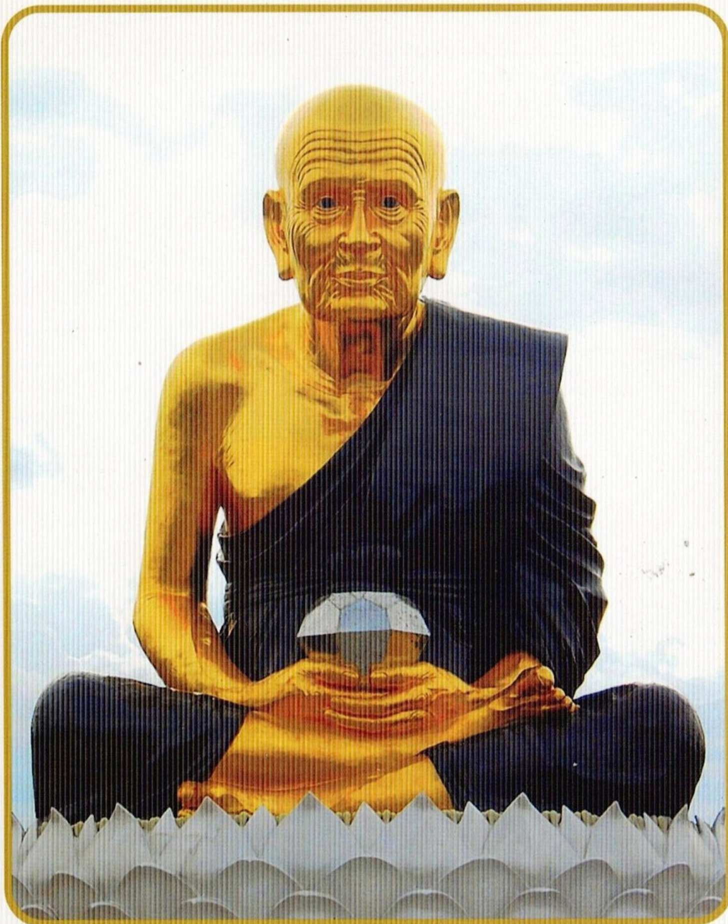
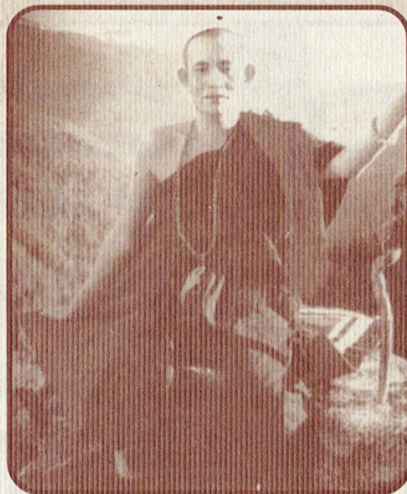


คติธรรมคำสอนของ หลวงปู่ทวด
วัดประยงค์กิติวนาราม

Utterances Of Luang Poo Tuad
Wat Prayong Gittivanaram



พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร

Ven. Phra Khru Ba Bunchum Nanasamvaro



พระครูวินัยธร (พชร) ฐานกโร

Ven. Phra Khru Vinaithorn Tanagaro

(Phra Acharn Phet)



พระครูวินัยธร (พชร) ฐานกโร

Phra Khru Vinaithorn Tanagaro (Phra Acharn Phet)

Abbot of Wat Prayong Gittivanaram

" เราไม่มีหน้าที่ทุกข์ เรามีหน้าที่รู้จักมัน "

" We have no duty to suffer -

but we have the duty to know suffering "

หลวงปู่ทวด เหยียบน้ำทะเลจืด

คาถาบูชาท่าน คือ **นะโม โพธิสัตโต อาคันติมายะ อิติภะคะวา**

ชาติกาล 3 มีนาคม พ.ศ. 2125

ชาติภูมิ บ้านเลียบ ต.ดีหลวง อ.สทิงพระ จ.สงขลา

บรรพชา เมื่ออายุได้ 15 ปี

อุปสมบท เมื่ออายุ 20 ปี

มรณภาพ 2 มีนาคม พ.ศ. 2225

สิริรวมอายุได้ 99 ปี

" Luang Poo Tuad - who trasformed sea water into drinking water "

Gatha : **Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3x)**

Namo Bodhisatto Akantimaya Iti Bhagava

Born : **3 March 1582 (Buddhist Era 2125)**

Birthplace : **is Baan Liab, Diluang, Stingphra, Songkhla**

Samanera Ordintation : **Age 15**

Monks Ordination : **Age 20**

Death : **2 March 1682 (Buddhist Era 2225)**

Age : **99 years**

คติธรรมคำสอนของ หลวงปู่ทวด

Utterances of Luang Poo Tuad

ธรรมประจำใจ

พูดมาก เสียมาก พูดน้อย เสียน้อย ไม่พูด ไม่เสีย นิ่งเสีย โพธิสัตว์

Dhamma from the Heart

Speak much - much is lost ; speak little - little is lost ;

don't speak - nothing is lost ; still - is the Bodhisattva

ละได้ย่อมสงบ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้

ล้วนแต่เคลื่อนที่ไปสู่ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทุกอย่างในโลกนี้ เคลื่อนไปสู่การสลายตัวทั้งสิ้น

ไม่ยึด ไม่ทุกข์ ไม่สุข ละได้ย่อมสงบ

Letting go - brings Peacefulness

Everything in this world is in the flow of impermanence,

suffering, non-self. Everything in this world will fade away,

non-attachment is non-suffering,

letting everything go will bring peace.

สันดาน

ภูเขาถูกมนุษย์ทำลายลงมาได้ แต่สันดานของคนเราที่นอนนิ่งอยู่ในก้นบึ้ง
ซึ่งไม่เหมือนกันย่อมขัดเกลาให้ดีเหมือนกันได้ยาก

Human nature

A mountain can be brought down by humans but far more difficult it is to overcome defilements.

ชีวิตทุกข์

การเกิดมาเป็นมนุษย์ชาติหนึ่ง จะว่าประเสริฐก็ประเสริฐ
จะว่าไม่ประเสริฐก็ไม่ประเสริฐ จะเห็นได้ว่าตื่นเช้าก็มีความทุกข์เข้าครอบงำ
จะต้องล้างหน้า ล้างปาก ล้างฟัน ล้างมือ เสร็จแล้ว จะต้องกินต้องถ่าย
นี่คือความทุกข์แห่งกายเนื้อ เมื่อเราจะออกจากบ้าน
ก็จะประสบความทุกข์ในหมู่คณะ ในการงาน ในสัมมาอาชีวะ
การเลี้ยงตนชอบ นี่คือ ความทุกข์ในการแสวงหาปัจจัย

Life is suffering

Human Life - if you consider it precious - it is precious ; if you don't consider it as precious - then it is not. Suffering starts, when you wake up in the morning. You have to wash your face and hands, rinse your mouth and brush your teeth. Then you have to eat and digest, this is bodily suffering. You have to leave home and put up with colleagues and community life. You face problems and suffering and all sorts of stress just to make your living.

ไม่สิ้นสุด

แม่น้ำทะเลและมหาสมุทร ไม่มีที่สิ้นสุดของน้ำ
ฉันใด กิเลสตัณหาของมนุษย์ก็ย่อมไม่มีที่สิ้นสุด ฉันนั้น

Endless

As the rivers, sea and ocean have never ending water,
the deflements of humans are endless.

บรรเทาทุกข์

การที่เราจะไม่ต้องทุกข์มากนั้น เราจะต้องรู้ว่าเรานี้จะต้องไม่เอาชีวิต
ไปฝากสังคม เราต้องเป็นตัวของเราเอง และเราจะต้องวินิจฉัย
ในเหตุการณ์ที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับตัวเราว่า
สิ่งใดเราควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ

Ending Suffering

If you do not want to experience unnecessary suffering,
you have to decide not to get too much involved
with social life - but stay to yourselves. You have to look
at things and situations and decide what has to be done
and what should be discarded.

ยากกว่าการเกิด

ในการที่เราเกิดมา ชีวิตแห่งการเกิดนั้นง่าย แต่ชีวิตแห่งการอยู่นั้นสิยาก
เราจะทำอย่างไรให้อยู่ได้อย่างสุขสบาย

What is more difficult than birth?

It is not difficult to be born, but to live life is much more difficult, so we have to contemplate how to make our life worth living.

อยู่ให้สบาย

ในภาวะแห่งการที่จะอยู่อย่างสบายนั้น เราต้องอยู่กันอย่างไม่ยึด
อยู่กันอย่างไม่ยินดี อยู่กันอย่างไม่ยินร้าย อยู่กันอย่างพยายาม
ให้จิตวิญญาณของนามธรรมนั้นเหนืออารมณ์ เหนือคำสรรเสริญ
เหนือนินทา เหนือความผิดหวัง เหนือความสำเร็จ เหนือรัก เหนือชัง

Good Life

If you want to live a good life you should avoid attachment, avoid liking and disliking, try to watch your emotions and stay calm when they arise. Stay above praise and blame, above success and failure, above love and hatred.

ยึดจึงเดือดร้อน

ทุกวันนี้ เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ก็เพราะมนุษย์ไปยึดโน่นยึดนี่ ยึดพวก ยึดพ้อง ยึดหมู่ ยึดคณะ ยึดประเทศเป็นสรณะ โดยไม่คำนึงถึงธรรมสากล จักรวาลโลกมนุษย์นี้ ทุกคนมีกรรมจึงเกิดมาเป็นสัตว์โลก สัตว์โลกทุกคนต้องใช้กรรมตามวาระ ตามกรรม ถ้าทุกคนยึดถือเป็นอารมณ์ ก็จะเกิดการเข่นฆ่ากัน เกิดการฆ่าฟันกัน เพราะอารมณ์แห่งการยึดถืออายตนะ ฉะนั้น ต้องพิจารณาให้ถ่องแท้ว่า สิ่งใดทำแล้วสัตว์โลกมีความสุข สิ่งนั้นควรทำ นี่คือ หลักความจริงของธรรมะ

Possessions cause distress

Suffering arises for humans because they are attached to their possessions ; they are attached to friends, community and country and think it is a refuge - because they do not have the Dhamma in their heart. All humans are born from their kamma, they have to live their life facing the results of that kamma. If humans are selfish, only looking for their own good, then they will fight and kill each other. So you should consider what brings happiness to humanity and do this in accordance with the Dhamma.

ธรรมารมณ์

การอยู่อย่างมีธรรมารมณ์ คือ การอยู่เหนือความรู้สึกทั้งปวง
อยู่อย่างรู้หน้าที่การเป็นคน และรู้หน้าที่ในการงาน คือ รู้ว่าสิ่งที่เราทำนั้น
เป็นสิ่งที่เราต้องทำ ไม่ใช่ทำเพื่อหวังผลตอบแทน เพราะถ้าเราทำงาน
เพื่อหวังผลตอบแทนต่างๆ แล้ว ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่สัมฤทธิ์ผลตามความหวังนั้น
เราย่อมเกิดความโทมนัส เสียใจน้อยใจ เป็นทุกข์

Dhamma in your Heart

Having Dhamma in your heart, you stay above emotions ; you understand your duty as a human being. You do what should be done without expecting results, knowing that if you have expectations that are not fulfilled - you will suffer.

มารยาทของผู้เป็นใหญ่

ผู้ใหญ่ไม่ใช่อยู่ที่เกิดก่อน ผู้ดีไม่ใช่อยู่ที่เรียนสูง มารยาทจรรยา
ของการเป็นผู้ใหญ่ ก็คือต้องสุขุมรอบคอบ และไม่ยึดติดเสียงเป็นหลัก
คือ ต้องไม่หวั่นไหวกับคำนินทาและสรรเสริญ

A Great Being

You are not a great being by birth, or education, greatness is shown by your ability to guard your senses and emotions and by giving opportunities to others. Such a being will not be moved by praise or blame.

กรรม

ถ้าเรามีชีวิตอยู่อย่างที่ว่า เกิดเพราะกรรม อยู่เพื่อกรรม ทำเพราะกรรม ตายเพราะกรรมแล้ว ชีวิตการเป็นมนุษย์ย่อมมีความภิรมย์ มีความรื่นเริง

Kamma

Knowing that we are born out of kamma, live in accordance with our kamma, do everything because of kamma and will die because of kamma, then we should live our life happy and joyfully.

โลกิยะ หรือ โลกุตระ

คนที่เดินทางโลกุตระ ย่อมไปดีทางโลกิยะไม่ได้
คนที่เดินทางโลกิยะ ย่อมสำเร็จทางโลกุตระได้ยาก; เพราะอะไร ? ถ้าคนหนึ่งสำเร็จได้ทั้งโลกิยะและโลกุตระง่ายแล้ว
ทำไม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธโคดม ต้องสละราชบัลลังก์แห่งจักรพรรดิไปเป็นธรรมราชาเล่า? ถ้าเป็นไปได้ พระองค์เป็นมหาจักรพรรดิพร้อมทั้งธรรมราชา ไม่ดีหรือ ? แต่มันเป็นไปไม่ได้ เพราะโลกของโลกิยะและโลกุตระเดินคู่ขนานกัน เราต้องตัดสินใจ ต้องมีความเด็ดเดี่ยวและกล้าหาญในการที่จะเลือกทางใดทางหนึ่ง

The World or the Supramundane

Whoever follows the supramundane path - won't go the worldly path. It is very difficult to attain to the supramundane if you follow the worldly path - why? Lord Buddha wouldn't have abandoned his throne to become an ascetic if he could have succeeded by following the worldly way and simultaneously attaining to the supramundane. It is impossible to follow both paths at the same time. You have to decide with firm mind which path you want to follow and then do it.

ศิษย์แท้

พิจารณากายในกาย พิจารณาธรรมในธรรม พิจารณาวิญญาณในวิญญาณ
นั่นแหละ คือ สานุศิษย์อันแท้จริงของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

Sincere Follower of the Lord Buddha

Contemplate the body in the body ;
contemplate the dhamma in the dhamma ;
to contemplate the mind in - as they really are ;
Then you are a sincere follower of the Lord Buddha.

หยุดพิจารณา

คนเรานี้ ถ้าไม่มีอะไรทำอยู่ในที่วิเวกคนเดียว จิตมันจะฟุ้งซ่าน
และถ้าภาวะนั้น ตนไม่ปล่อยให้จิตฟุ้งซ่านไปเรื่อยๆ คือ หยุดพิจารณา
แล้วค้นสัจจะของ ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมที่จะค้นหาสัจจะในธรรมะได้

Stop to consider

If humans have nothing to do in a place alone, then their
mind tends to get distracted and starts to worry.
Meditation is not thinking - stop all consideration
and only contemplate the power of morality, concentration
and wisdom and you will find the truth of Dhamma.

รู้ซึ้ง

ทุกอย่างจะต้องมีเหตุ เมื่อมีเหตุจึงจะมีผล ผลนั้นเกิดจากเหตุ
เราได้วินิจฉัยข้อนี้แล้ว เราจึงรู้ซึ้งถึงพุทธศาสนา

Understanding

Everything arises from a cause. If there is a cause there will be a result. Every result has its cause. If we ponder on this and understand it then we really touch the heart of Buddhism.

บริจาค

ทำบุญสังฆทานเป็นจาคะ จาคะเป็นการบริจาคโภคทรัพย์ภายนอก
การสวดมนต์เป็นการภาวนา การภาวนาเป็นการบริจาคภายใน
เพราะฉะนั้น ถ้านับในด้านทิพย์อำนาจ การบริจาคภายในย่อมได้กุศล
มากกว่าการบริจาคภายนอก นี่คือเรื่องของนามธรรม

Donations

Giving donations is an outward giving. Chanting is giving from inside. Giving from inside is more powerful then giving outside, because it is giving energy from the mind which can be received not just by humans.

ทำด้วยใจสงบ

เราจะทำบุญก็ดี เราจะทำอะไรก็ดี จงทำด้วยความสงบ อย่าทำด้วยอารมณ์แห่งความร้อน เพราะการทำด้วยอารมณ์ร้อนนั้น มันจะพาเราไปสู่หายนะ เมื่อเกิดอารมณ์ร้อน เราจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จงอย่าทำ นั่งให้จิตใจมันสบายเสียก่อน เมื่อจิตใจสบายแล้ว ปัญญาก็เกิด เมื่อเกิดปัญญาแล้ว จะทำสิ่งใดก็เป็นไปโดยความสะดวก

Doing things with a peaceful mind

Meritorious deeds or whatever else you need to do-do them with a peaceful mind. Don’t do things with a hot mind-a hot mind will only lead you into disaster. If you need to do something and you realize that you have a hot mind; better stop doing it. Sit down and calm your mind first. If the mind is calm-wisdom arises and you can do anything smoothly and easily.

มีสติพร้อม

จะทำสิ่งใดก็ตาม เราต้องมีสติพร้อม คือ อย่าให้มีโทสะ
อย่าให้อารมณ์เข้ามาควบคุมสติ
อย่าให้เรื่องส่วนตัวและขาดเหตุผล มาอยู่เหนือความจริง

Be mindful and alert

Whatever you do be mindful and alert.
Don’t let anger or emotions control your mind.
Don’t let meaningless personal issues distort reality.

ใจสำคัญ

การทำบุญนั้น จะต้องทำด้วยจิตใจบริสุทธิ์ จะต้องทำด้วยความศรัทธา
ผลสะท้อนมันจะเกิดขึ้นเกินความคาดหมาย

Mind is important

If you do a meritorious deed, do it with a pure mind
and out of faith. The result of such a deed will be
far beyond expectation.

เตือนมนุษย์

มนุษย์ผู้ใด เห็นแก่งานส่วนตัว มนุษย์ผู้นั้น จะไม่มีงานทำในไม่ช้า
มนุษย์ผู้ใด เห็นแก่ทรัพย์ส่วนตัว มนุษย์ผู้นั้นจะไม่มีทรัพย์ครองในไม่ช้า
มนุษย์ผู้ใด เห็นแก่นอนมาก มนุษย์ผู้นั้น จะไม่ได้นอนในไม่ช้า

Warning to Humanity

Those who only care for their own work to be done
will soon not have any more work to do.
Those who only care of their own belongings
will soon not have anything they can call their own.
Those who only think of sleeping
will soon not be able to sleep anymore.

พิจารณาตัวเอง

คืนหนึ่งก็ดี วันหนึ่งก็ดี ควรให้มีเวลาว่างสัก 5 นาที หรือ 10 นาที
ไม่ติดต่อกับใคร ให้นั่งเฉยๆ คิดถึงเหตุการณ์ ที่เราทำไปแต่ละวันๆ
ว่าที่เราทำไปนั้นเป็นอย่างไร คือให้ปลีกตัวมีเวลาเป็นของตัวเองบ้าง
คิดเอาแต่เรื่องของตัว อย่าไปคิดเรื่องของคนอื่น
เพราะมนุษย์เราส่วนมากทุกวันนี้ มักเอาแต่เรื่องของคนอื่นมาคิด
ไม่ค่อยคิดเรื่องของตัวเอง

Seeing yourself

Be it by night or day - spend 5 to 10 minutes
without communication with anyone,
sit alone and contemplate what you did all day long.
Try to find this time for yourself,
thinking of the things you have done and don't think about others.
Most humans waste a lot of time
thinking about others but never contemplate themselves.

With great respect and gratefulness towards
Phra Khru Vinaithorn Tanagaro (Phra Acharn Phet)

Thanks to the generous support of Edwina
Printed by Mae Chee Brigitte
First printing February 2011 : 10,000 copies

รายนามผู้จัดพิมพ์

1. ผศ. วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ และ คุณจุฑามาศ ภัทรมีชัย	จำนวน 2,500 เล่ม
2. คุณวิรุฬห์ วงษ์วิบูลย์สิน	จำนวน 1,000 เล่ม
3. คุณประสงค์-คุณวิมลวัลย์-ลูกนัท-ลูกนนท์ พูนธเนศ	จำนวน 500 เล่ม
4. คุณเจนจบ นาคประดิษฐ์	จำนวน 500 เล่ม
5. คุณแม่ธรรมกร สุขเอม ร้านเย็นจิตพัทยา	จำนวน 500 เล่ม
6. นายประเดิม แสงศรี, นางนิตยา, นายเอื้ออังกูร, เด็กชายเอื้อคุณ, นายชิติพงษ์ บุญบางยาง, นางสาวเกศรา ทับทอง	จำนวน 500 เล่ม
7. คุณทวีศักดิ์ และ คุณเพ็ญศรี วงศ์แสงอนันต์	จำนวน 300 เล่ม
8. คุณสุชิน และ คุณวราภรณ์ งามวุฒิพร	จำนวน 300 เล่ม
9. คุณชูชัย จึงเจริญสุขยิ่ง และครอบครัว	จำนวน 300 เล่ม
10. คุณอาทิตย์ เวชประดิษฐ์ และครอบครัว	จำนวน 100 เล่ม
11. คุณรุ่งทิพย์ สุขสมัย และครอบครัว	จำนวน 100 เล่ม
12. คุณสายชล เปล่งวรรณ และ คุณวีระพงษ์ วรโภชานนท์	จำนวน 100 เล่ม
13. คุณจุฑามาศ วงศ์แสงอนันต์	จำนวน 50 เล่ม
14. คุณสุดาวรรณ งามวุฒิพร และครอบครัว	จำนวน 50 เล่ม
15. คุณวนิดา-แซม-วิเวียน เหงี่ยน	จำนวน 50 เล่ม
16. คุณอภิสิทธิ์ วงศ์แสงอนันต์	จำนวน 50 เล่ม
17. คุณสุธรรมาพร วงศ์แสงอนันต์	จำนวน 50 เล่ม
18. คุณอัศวิน วงศ์แสงอนันต์	จำนวน 50 เล่ม
19. คุณทองอินทร์ วรโภชานนท์	จำนวน 50 เล่ม
20. คุณวัชรี-ชนาเมธ-ณิชมน โชคนาคะวโร	จำนวน 40 เล่ม
21. คุณสราสินี อนุจารี	จำนวน 40 เล่ม
22. คุณสิริมา อนุจารี	จำนวน 40 เล่ม
23. คุณปัทมพร วุฒิบัญชร	จำนวน 40 เล่ม
24. คุณศุภวิชญ์-คุณภิสรา ฤทธิเดช และครอบครัว 25. ด.ช. ลายสือ และ ด.ช. สร้างสรรค์ งามวุฒิพร 26. คุณกนกวรรณ บุญรอด 27. คุณพัชรินทร์ พวงอินไหล 28. คุณพุทธมาตร ก้อนจันเทศ 29. คุณชัยพร นาคเปลื้อง 30. คุณวีระชาติ อยู่อ่ำ 31. คุณสนอง แห้วเพ็ชร 32. คุณชลลดา ยอดทับ 33. คุณอุไร-คุณศักดิ์กมล นาคเสนอินทร์ และ คุณสิริลักษณ์ ทองดี	จำนวน 190 เล่ม
34. บริษัท เฮอร์ค คอมมิวนิเคชั่น จำกัด (ร่วมอนุโมทนาบุญโดยออกแบบและจัดทำรูปเล่ม)	
35. ผู้พิมพ์ หจก. บี เค พริ้นติ้ง ชัพพลาย	
รวมยอดพิมพ์ทั้งสิ้น	**จำนวน 7,400 เล่ม**

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

เพื่ออุทิศบุญกุศลให้แก่ บรรพบุรุษ บิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีพระคุณ
ญาติสนิท มิตรสหาย เจ้ากรรมนายเวร เจ้าเกณฑ์ชะตา เจ้าที่ เจ้าทาง
แม่พระธรณี ผีบ้าน ผีเรือน ที่ข้าพเจ้าอยู่อาศัย สัมภเวสีทั้งหลาย
และสรรพสัตว์น้อยใหญ่ทั้งปวง

ขอให้ท่านทั้งหลาย จงอนุโมทนาในบุญกุศลนี้
และจงได้รับในบุญกุศลนี้ โดยทั่วหน้ากันเทอญ

ถ้าท่านมีทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์
ถ้าท่านมีสุขอยู่แล้ว ขอให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป



วัดประยงค์กิตติวนาราม

22 หมู่ 4 ถนนประชาสำราญ คลอง 12 อ. หนองจอก จ. กรุงเทพมหานคร 10530

อีเมล์ : meditationthailand@yahoo.com
เว็บไซต์ : www.watprayong.com

Wat Prayong Gittivanaram

22 Moo 4 Prachasamran Road, Klong 12, Nong Chok, Bangkok, 10530

E-mail : meditationthailand@yahoo.com
Web-site : www.meditationthailand.com